



Bali

EEN CULINAIRE REIS DOOR DE
INDONESISCHE KEUKEN

Sara Richter
Nico Stanitzok

DELTA S





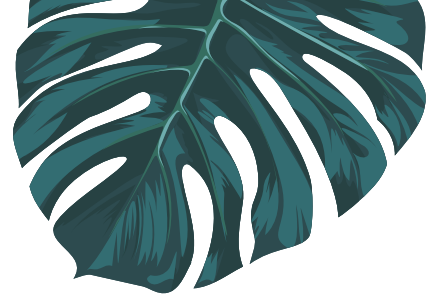
Bali

EILAND VAN DE GODEN

Een betoverend stukje aarde te midden van de Indonesische archipel fascineert mensen al sinds jaar en dag. Bali is tussen de meer dan 17.000 eilanden een heel bijzondere plek in Indonesië. Wij – Bali-fan Sara en gepassioneerde kok en foodblogger Nico – nemen je mee op een magische en culinaire reis! Met

niet alleen traditionele, maar ook moderne recepten, boeiende verhalen en sfeervolle beelden van het eiland van de goden brengen we het unieke eilandgevoel bij jou thuis. Bali is namelijk niet alleen culinair een lust voor de zintuigen, maar weet je ook met levensvreugde te betoveren.

Sara & Nico



Inhoud

Bali, eiland van de goden	3
Taste of Bali	8
Selamat datang - Welkom op Bali!	10
Bahan khusus - Speciale ingrediënten	12

Nasi for life 16

Nasi Goreng Bali - Gebakken rijst	18
Build your own Nasi Campur	20
Mie Goreng - Gebakken noedels	22
Ayam Betutu - Balinese kip	24
Lawar Ayam - Warme kiproerbak met kokos	26
Babi Kecap - Gestoofd varkensvlees in zoete sojasaus	28
Iga Babi - Gegrilde spareribs van het speenvarken	30
Gadogado - Lauwarme groentesalade met pindasaus	32
Eiland van de goden	34
Ubud	36
Tipat Cantok - Rijstblokjes met groentesalade	38
Be Siap Metunu - Gegrilde kip met sambal matah	40
Bubur Bali - Pittige rijstepap met spinazie	42
Bubur Mengguh - Rijstepap met kip	44



Get local op Bali

Ayam Goreng – Gemarineerde, gefrituurde kip	46
Ayam Sisit Bali – Pulled chicken in citroengrassalsa	48
Ikan Laut Panggang – Gegrilde zeevis	50
	52

Snel & lekker

54

Rujak Bulung – Zeewiersalade met geroosterde kokos	56
Serobotan – Groentesalade met kokos en chilisaus	58

Selamat makan! – Eet smakelijk!

60

Nasi Jinggo – Rijst met kip, gebakken noedels en kokos	62
Tempeh Manis – Gebakken tempé met tomaat en chili	64
Kering Tempeh – Krokante tempé met pinda's in zoete saus	66
Urap Sayur – Groentesalade met pittige kokos	68
Soto Ayam – Kippensoep	70
Bakso – Noedelsoep met gehaktballetjes	72

Bali streetfood

74

Martabak Telur – Pittige deegflapjes	76
Sambal Udang – Garnalen in pittige sambal	78

Kleurrijk & gezond

80

Bao buns met pulled jackfruit	82
Verse loempia's met tempé	84

Bali drinks

86

Taco's met jackfruit en bbq-kruiden	88
Burrito's met rijst en bonen	90

Uluwatu en het zuiden van Bali

92





Canggu - Thuis in het paradijs	94
Baliburger met teriyaki-tempé	96
Burger buns - Vegan burgerbroodjes	98
BLT-sandwich met kokos-'bacon'	100
Pulled banana - Vegan burger met bananenvulling	102
Curry-samosa's met muntchutney	104
Laksa - Kerriesoep	106
Wonen op Bali?	108
Zin in wat eilandhoppen?	110

Scherp, scherper, chili! 112

Sate Ayam - Kipspiesjes	114
Sate Babi - Spiesjes met varkensvlees	116
Sate Lilit Bali - Visspiesjes met garnalen	118
Sate Kablet - Tonijnspiesjes	120
Sate Plecing - Rundvleesspiesjes met pikante saus	122
Sate Asem met zoetzure kokos	124
Sambal Oelek - Pittige saus op basis van chilipepers	126
Sambal Matah - Bali's populairste sambal	126



Sambal Bongkot – Sambal met gemberbloemen	128
Sambal Kacang – Pittige pindasaus	128
Sambal Tomaat – Zoete, pittige sambal	130
Sambal Terasi – Sambal met garnalenpasta	130
BBQ-saus met mango	132
Urap – Kokossambal	132
Boemboe Genep – Balinese kruidenpasta	134

Suikerzoet & allerliefst 136

Martabak Manis – Pancakes met chocolade en pinda's	138
Pisang Rai – Gekookte banaan in kokos	140
De vulkaanlandschappen van Bali	142
Bubur Injin – Zwarte rijstpudding	144
Tussen koralen en scheepswrakken	146
Jaja Wajik – Kleefrijst met pandan	148
Pisang Goreng – Gebakken bananen	150
Reisroute voor 2 weken op Bali	152
Register	154



Taste of Bali

Duiken & snorkelen

Niet alleen kleurrijke koraal-
len, vissen, schildpadden en
manta's zijn te vinden in de
onderwaterwereld van Bali:
de highlights zijn scheeps-
wrakken en koraal-
kwekerijen.

Pemuteran

Rijstvelden

De weelderige groene rijst-
terrassen van Bali toveren een
contrastrijk beeld tevoorschijn.

De rijstvelden in Canggu,
Jatiluwi, Ubud en Lemukih
kan je gemakkelijk per fiets,
scooter of te voet
verkennen.

Spirituele hotspots

Yogastudio's zijn in alle toe-
ristische gebieden te vinden.
Vooral in Ubud en Canggu
zijn er duizenden gelegen-
heden om in de wereld van
yoga en meditatie
te duiken.

Nomad hotspots

Ubud en Canggu doen het
hart van digitale nomaden
sneller slaan. Coworking
spaces, yogastudio's, boetieks
zover het oog reikt – en
elke dag weer verse
kokosnoten.

Surfspots

Bali heeft golven voor be-
ginners en professionals!
Het surfmekka voor de
professionals is gelegen op
het zuidelijk schiereiland,
beginners vinden een goe-
de spot in Kuta, Seminyak
en Canggu.

Watervallen

Adembenemende watervallen, natuurlijke waterglijbanen en indrukwekkende jungle-wandelingen – hier valt veel te ontdekken.

Vulkanen

De majestueuze Mount Agung rijst 3031 meter omhoog. Sinds de uitbarsting in 2017 is de berg gesloten voor het publiek. Op de top van het kleine broertje Mount Batur kan je nog wel wandelen.

Stranden wit & zwart

Op Bali is zand in alle facetten en kleuren te vinden. Wit zand vind je in het zuiden, bruin in het westen en in het noorden van Bali liggen zwarte lavastranden.

Tempels

Niet voor niets heeft Bali de naam 'Eiland van de goden': in duizenden tempels huizen spirits, goden, voorouders, de zielen van overledenen en geesten.

Eilandhoppen

Meer eilandgevoel is te vinden op de zuidelijke eilanden (Indonesisch: 'nusa'). Nusa Penida betovert je met de ansichtkaart-stranden en een grottentempel. Nusa Lembongan en het zusje Nusa Ceningan nodigen je uit tot surfen, zonnen, snorkelen, duiken en stand-up paddling in een mangrovebos.



Nasi Goreng Bali

Voor 4
personen

Gebakken rijst

INGREDIËNTEN

voor de kruidenpasta

8 Thaise sjalotten
4 teentjes knoflook
2 cm verse biologische laos
1 cm verse biologische kurkuma
2 lange rode chilipepers
2 tl terasi
2 macadamianoten

voor de kruidensaus

2 el oestersaus
1 el vissaus
zout, peper

voor de rijst

800 g gekookte langkorrelige rijst (van de vorige dag)
100 g kipfilet
100 g spitskool
3 lente-uitjes
2 stengels citroengras
1 komkommer
2 eieren (M)
2 kaffirlimoenblaadjes
6 el koolzaadolie
2 laurierblaadjes
200 g rauwe reuzengarnalen (uit de diepvries; ontdooid)

BEREIDINGSWIJZE

Pel voor de kruidenpasta de sjalotten en de knoflook en hak ze grof. Was de laos en de kurkuma en snijd deze in dunne plakjes. Was de pepers en verwijder de steelaanzet. Doe sjalotten, knoflook, laos, kurkuma, pepers, terasi en macadamianoten in een hakmolen en pureer dit niet te fijn.

Voor de kruidensaus roer je oestersaus, vissaus, 1 tl zout en ½ tl peper in een kommetje door elkaar.

Maak de rijst los met een vork. Spoel het vlees af, dep het droog en snijd het overdwars in dunne plakjes. Snijd de kool in fijne reepjes, was ze en laat ze uitlekken. Maak de lente-uitjes schoon, was ze en snijd ze in fijne ringen. Verwijder de buitenste harde bladeren van het citroengras, snijd de worteluiteinden eraf, was de stengels en klop ze een beetje zacht. Was de komkommer en schil deze. Snijd het vruchtvlees vervolgens in plakjes van ongeveer 1 cm dik. Doe de eieren in een kom en klop ze los met een vork.

Was de kaffirlimoenblaadjes. Verhit de olie in een grote pan of wok en roerbak hierin kruidenpasta, citroengras, kaffirlimoen- en laurierblaadjes ongeveer 4 minuten tot het gaat geuren. Spoel de garnalen af met koud water en dep ze droog. Doe kip en garnalen mee in de pan, roer door en fruit 3 minuten. Voeg dan de kool en de lente-uitjes toe en roer dit goed door. Doe de rijst en de kruidensaus erbij, roer alles goed door en duw dit naar de rand van de pan of de wok.

Schenk de losgeklopte eieren in het vrije midden van de pan, laat ze 15 seconden stollen en roer dit dan door de rest van het mengsel. Schep alles door elkaar en laat het nog eens 3-4 minuten bij hoge temperatuur bakken. Verdeel de nasi goreng over diepe borden en serveer deze met plakjes komkommer.



Martabak Telur

Voor 4
personen

Pittige deegflapjes

INGREDIËNTEN

voor de azijnsaus

4 lange rode chilipepers
3 Thaise sjalotten
1 teentje knoflook
½ kleine komkommer
60 g palmsuiker
5 el rijstazijn

voor de vulling

1 prei (ca. 350 g)
1 grote ui
6 teentjes knoflook
2 el koolzaadolie
100 g rundergehakt
2 el kerriepoeder
1 tl palmsuiker
zout
2 eieren (M)

en verder

8 vellen filodeeg
(ca. 30 x 30 cm,
uit het koelvak)
2 el koolzaadolie

BEREIDINGSWIJZE

Verwijder de zaadlijsten en steelaanzetten van de chilipepers voor de azijnsaus, was het vruchtvlees en hak het fijn. Pel sjalotten en knoflook en hak ze fijn. Was de komkommer, schil hem, halveer hem in de lengte en schraap met een theelepel de zaadjes eruit. Snijd de komkommer-helften in de lengte in dunne reepjes en vervolgens in kleine blokjes. Los de suiker op in 100 ml heet water. Doe hierin azijn, chilipepers, sjalotten, knoflook en komkommer, roer dit door en laat het op kamertemperatuur komen. Laat dit een nacht afgedekt intrekken.

Snijd voor de vulling de prei in de lengte door, was hem grondig en snijd hem in heel smalle ringen. Pel de ui en snijd deze in kleine blokjes. Pel de teentjes knoflook en hak deze fijn. Verhit de olie in een pan. Voeg prei, ui en knoflook toe en fruit dit al roerend 3 minuten op hoge temperatuur. Doe het gehakt erbij en roerbak het rul. Breng het geheel op smaak met kerrie, suiker en 1 tl zout, doe dan over in een kom en laat het volledig afkoelen. Doe de eieren in een kom, klop ze los met een vork en roer dit door het gehaktmengsel.

Leg 1 vel filodeeg op het werkblad. Leg in het midden hiervan een achtste van de vulling en vouw de zijkanten naar het midden, zodat er een rechthoekig pakketje ontstaat. Verhit een paar druppels olie in een pan met antiaanbaklaag. Leg het pakketje met de gevouwen kant naar beneden in de pan en bak het in een minuut of 3 bij hoge temperatuur goudbruin en krokant. Keer het om en bak de andere kant ook nog eens 3 minuten. Beleg ondertussen het volgende vel filodeeg en vouw het op. Maak de pakketjes steeds één voor één om te voorkomen dat het deeg vochtig wordt. Snijd elke martabak in 4 stukken en serveer deze met de pittige azijnsaus.

